

UdG  
Esports

# MOU-TE

LA REVISTA DIGITAL DEL SERVEI D'ESPORTS DE LA UNIVERSITAT DE GIRONA

L'ENTREVISTA

**Jordi Xumetra**

Extrem del Girona Futbol Club

ASSIGNATURES 08/09

**Crèdits de  
lliure elecció**

L'ESCAPADA

**Senderisme:  
de Sadernes al salt del Brull**

SALUT

**Exercici físic  
saludable**

COMPETICIONS

**Estiu 2008**

REPORTATGE

**Pàdel per a  
tots a la UdG**



MOU-TE 03 SETEMBRE 2008

# Jordi Xumetra Feliu



Girona Futbol Club

Extrem del Fútbol Club Girona, equip que l'any passat va fer una gran temporada i que va ascendir de categoria, convertint-se enguany en equip de la segona divisió A. Estudiant d'Arquitectura a la Universitat de Girona i amant d'altres esports com el tennis i els karts, confessa que el seu esportista més admirat és el seu propi germà.

## QÜESTIONARI

- > Edat:  
22 anys.
- > Lloc de naixement:  
L'Estartit.
- > Posició que ocupes dins el terreny de joc:  
Extrem.
- > Estudis que estàs cursant actualment:  
Arquitectura Tècnica.
- > A quina edat comences a fer esport?  
Entre els 4 i 5 anys.
- > Del teu entorn, quin és l'esportista que més admires?  
El meu germà.
- > Un lloc ideal per entrenar?  
En una zona muntanyosa amb temperatures agradables per exercir l'esport.
- > Gat o gos?  
Gos, tant pastor alemany com llaurador.
- > Un artista?  
Will Smith.
- > Un lloc per descansar?  
Una platgeta tranquil·la, alguna de Formentera.
- > On aniries de festa?  
A l'hivern, a ciutats com Barcelona o Girona, i a l'estiu, tota la zona de la Costa Brava està molt bé.
- > Quines aficions tens, a més del futbol?  
M'agrada jugar a tennis i sobretot fer curses de karts.
- > Quin és el teu menjar preferit?  
Una bona pizza en una terrassa.
- > Quin és el teu grup de música preferit?  
La meva debilitat és el R&B, amb cantants com R. Kelly, Shaggy, Black Eyed Peas, entre altres.
- > Una pel·lícula que t'agradaria tornar a veure:  
Gladiator.
- > A quin equip et faria il·lusió jugar?  
A un dels grans de la lliga anglesa.



Com valores la temporada que ha fet el Girona i el teu rendiment?

Aquest ha estat el nostre any. Hem fet una temporada extraordinària; hem estat el millor equip català, amb molta diferència. Personalment crec que les coses m'han sortit bé i hi he aportat el meu gra de sorra, com tots els companys.

Tenint en compte que segona A és una categoria molt competitiva, com valores les possibilitats del Girona FC per a la propera temporada?

L'objectiu ha de ser la permanència. No ens podem fer il·lusions, ja que la segona A és una categoria molt dura, amb jugadors de molta qualitat i on la majoria de nosaltres mai no hem jugat.

Creus que pots ser un jugador important de cara a la temporada vinent?

Jo només intentaré treballar al màxim basant-me en l'esforç i la humilitat, per poder ajudar l'equip amb el que faci falta per tirar endavant aquest projecte tan engrescador.



## Jordi Xumetra Feliu, extrem del Girona Futbol Club

**Creus que la ciutat pot mantenir dos equips d'alt nivell?**

Jo crec que sí. Treballant molt i amb totes les institucions, tant de la ciutat com de la província, es pot promocionar el nom de Girona per tot l'Estat.

**A quin camp, dels molt mítics de segona A, et fa més il·lusió jugar?**

A tots els camps d'exprimeres i sobretot els més recents, com Anoeta i La Romareda.

**Com a exjugador de la UE Figueres, com valors tot el que ha passat allà i com creus que serà el futur d'aquest equip?**

Crec que ha passat com a Girona; la gent s'ha cansat d'estar sempre a segona B i els que portaven el club també van quedar farts de fer tants esforços i que no fossin recompensats. Així, van decidir posar en venda el club. Però crec que l'errada més greu ha estat no fusionar-se amb el seu filial, la Fundació, per no començar de zero i fer-ho més amunt per recuperar al més aviat possible les categories més altes.

**Com ha repercutit en la teva preparació acadèmica el fet de compaginar l'esport d'alt nivell amb els estudis de la UdG?**

Negativament, ja que en aquestes categories es fan viatges molt llargs i et treuen molt de temps d'estudi, i també el fet d'entrenar-nos matins i tardes fa impossible assistir a totes les classes.

**Quan l'exigència de partits i entrenaments sigui més alta, la propera temporada, creus que podràs seguir estudiant a la UdG?**

Sempre hi ha temps d'estudiar, però a mesura que el nivell futbolístic és més exigent, més reduït és el temps per dedicar-hi totes les hores que necessita la carrera.

**Creus que l'entrenador, Raul Agnè, ha estat un pilar important en l'ascens de l'equip?**

No és que fos un pilar, sinó que ha estat el fonament que ha permès a l'equip, amb molt de treball i esforç, fer un joc que, a més d'aconseguir els objectius previstos, ha fet gaudir els aficionats amb tardes de gran futbol.

**Fes-nos cinc cèntims de com heu viscut la temporada entre els companys d'equip.**

Com un grup d'amics que anem tots a una. Hem disfrutat, hem patit i hem plorat junts i només volem donar gràcies a tots els aficionats per haver-nos donat suport en tots els moments de la temporada i per haver-nos ajudat a assolir una categoria tan important com és la segona A.



MOU-TE 03 L'ENTREVISTA



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

03

## ETS ESTUDIANT D'ENGINYERIA?

Support universitari per:

- Enginyeria tècnica
- Enginyeria industrial
- Empresarials / ADE / Econòmiques
- T'ajudem en totes les especialitats i més de 35 assignatures.

Treball Final de Carrera (T.F.C.)

CLASSES PARTICULARS I PER A GRUPS REDUÏTS.

HORARIS FLEXIBLES:

Matins 9 - 14h  
Tardes 16 - 22h  
(de dilluns a divendres)

INSCRIPCIONS DEL 19 AL 30 DE SETEMBRE

Inici del curs: 1 d'octubre

# CENTRE D'ESTUDIS GIRONA

Cor de Maria 1, baixos, 17002 Girona ● Tel. 972 20 63 51 ● [ceg2000@hotmail.es](mailto:ceg2000@hotmail.es)

# Pàdel per a tots a la UdG

## Un esport dinàmic, fàcil i divertit

Aquest curs estremem 3 pistes de pàdel a la zona esportiva del campus de Montilivi amb l'objectiu d'engrescar més universitaris a practicar esport de forma regular. Tria la teva parella i vine a gaudir d'un joc dinàmic, fàcil d'aprendre i molt divertit.

### Com s'hi juga?

Per parelles, amb un reglament molt similar al del tennis, però en una pista més petita (20 x 10m) i amb parets als fons, en forma de "u", que pots "aprofitar" en atac i en defensa.

### Perquè és tan fàcil de jugar-hi?

Per la pala. Per entendre'ns: és tan o més assequible que jugar a "pales" a la platja. El fet que la superfície de contacte amb la pilota estigui molt a prop de la mà, que la pista sigui reduïda i que puguis aprofitar el rebot a les parets fa que, entre jugadors d'un nivell similar, la pilota es mantingui en joc força estona. En definitiva, com que cada jugador la toca moltes vegades, juga més i s'ho passa millor.

En poques setmanes assoliràs un nivell d'habilitat que et permetrà gaudir-ne molt.

### És un esport car?

No. Si et fas soci del Servei d'Esports, només pagaràs 1 € per persona i hora (més la llum artificial, si et cal). Per començar, pots comprar una pala d'iniciació a partir de 20 € i més endavant comprar-ne una de nivell, en funció de les teves característiques de joc. Si vols provar-ho, a la zona esportiva en tenim algunes per a ús puntual (2 €). Vine a jugar de dilluns a divendres de 9 a 22 h i, ara també, els caps de setmana i festius de 9 a 20 h.



## ESCOLA DE PÀDEL

Oberta a tothom, 1 hora de classe a la setmana i pagament mensual.

Truca al **972 41 80 60**  
i te n'informarem.

## PER SABER-NE MÉS

Reglament de joc

Classes en línia de Nito Brea a [padelcenter.com](http://padelcenter.com)



MOU-TE 03 REPORTATGE



972 41 80 60 [www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports) [esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

05

 **millennium**  
Millennium & Cosmic Club

Amb el que hi guanyem, a final de curs cap a Cuba!

Aquell és el profe?

Sort que hem pensat en els autobusos

Que bo aquest dj. L'he escollit jo!

**Voleu organitzar les millors festes universitàries?**

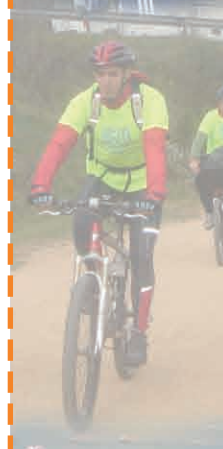
Telf. 972 85 34 12 · [info@cosmicclubmillennium.com](mailto:info@cosmicclubmillennium.com)

## Pàdel per a tots a la UdG

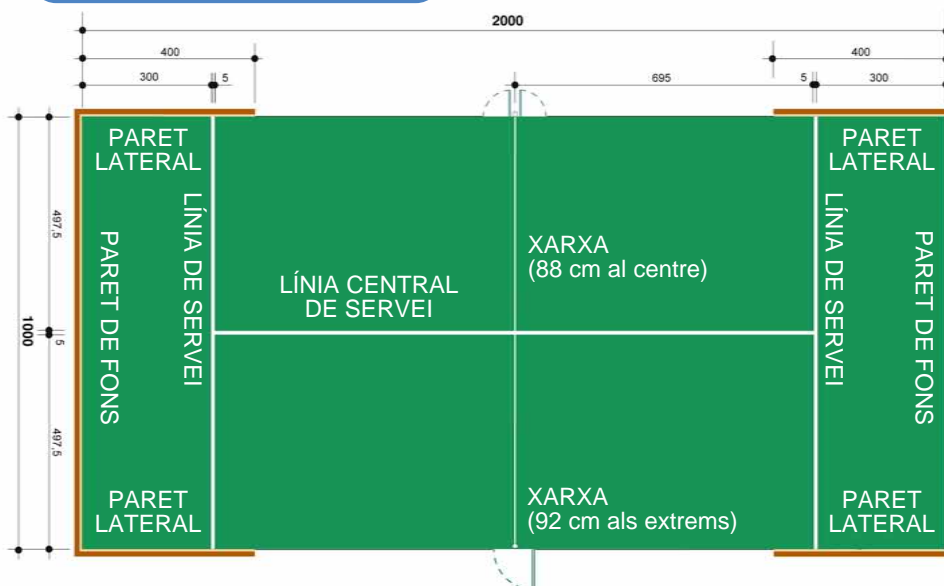
Un esport amb només 30 anys d'història

Encara que hi ha antecedents als grans vaixells de passatge anglesos del segle XIX i als parcs públics de Nova York a la primera meitat del segle XX, es desenvolupa en la dècada dels 70 del segle passat a Mèxic com esport de lleure amb el nom de "paddle-tennis"

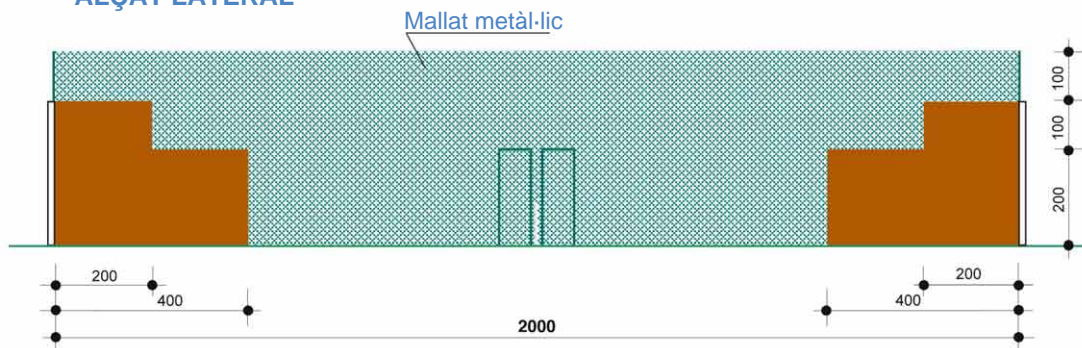
Com a esport, es consolida al sud d'Espanya en els 80 i és reconegut oficialment com a modalitat esportiva pel Consejo Superior de Deportes al 1993. Avui es juga a una quinzena de països d'Amèrica i d'Europa, és el segon esport més practicat a l'Argentina i un dels que més creix a Catalunya amb 400 pistes i més de 50.000 practicants.



### LA PISTA DE PÀDEL



### ALÇAT LATERAL

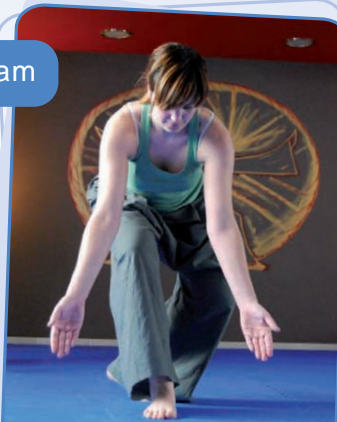


## Assignatures del curs 08/09

Tria entre les 33 opcions amb reconeixement de 3 crèdits de lliure elecció o 2 crèdits ECTS pels nous estudis de grau i inscriu-te directament a la nostra web [www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

- 01 > Activitat física i esport adaptat (*cap de setmana*)
- 02 > Enfortiment i estiraments, gimnàstica conscient
- 03 > Educació postural
- 04 > Natació: salut i esport
- 05 > Introducció al mètode Pilates
- 06 > Introducció a les tècniques de clown, l'expressió corporal i a les tècniques d'animador
- 07 > Introducció al massatge holístic
- 08 > Cos, ritme i dansa
- 09 > Introducció al ball llatí individual en línia
- 10 > Introducció al ball esportiu
- 11 > Introducció al capoeira
- 12 > Introducció als esports de riu i muntanya (*cap de setmana*)
- 13 > Introducció al treball d'equip a la natura (*cap de setmana*)
- 14 > Introducció a l'escalada (*cap de setmana*)
- 15 > Introducció a l'equitació i al maneig del cavall
- 16 > Introducció a la vela
- 17 > Introducció a les curses d'orientació
- 18 > Introducció al tai-txí
- 19 > Introducció al kundalini ioga
- 20 > Introducció al treball corporal integratiu
- 21 > Introducció al vyam
- 22 > Introducció al bàsquet
- 23 > Introducció al judo i a la defensa personal
- 24 > Introducció al vòlei femení
- 25 > Introducció al taekwondo
- 26 > Introducció al tennis
- 27 > Introducció als escacs
- 28 > Introducció a l'ultimate frisbee
- 29 > Introducció al triatló
- 30 > Introducció al pàdel
- 31 > Participació en competicions universitàries
- 32 > Curs d'introducció a l'arbitratge del bàsquet
- 33 > Curs d'introducció a l'arbitratge del futbol

Vyam



MOU-TE 03 LLIURE ELECCIÓ

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)



07

**eica** 30 anys  
IDIOMES

**CURSOS INDIVIDUALS D'HORARI LLIURE**

Curs semipresencial per a adults a mida de cada alumne

**CURSOS D'HORARI REGULAR 2008-2009**

(Octubre a juny) 2 o 3 hores setmanals a escollir entre 1 o 2 dies per setmana

**Anglès, Xinès, Francès, Alemany**

c/ Emili Grahit, 73, entl. - Girona - Tel./Fax 972 21 93 39

**902 07 75 75** [www.eica.es](http://www.eica.es)

# Senderisme: de Sadernes al salt del Brull

D'entre les moltes rutes a peu que es poden fer per l'Espai d'Interès Natural de l'Alta Garrotxa, n'hem escollit una que, per la seva bellesa i baixa dificultat, ja és un clàssic entre els aficionats al senderisme. Es tracta de la ruta que, partint de Sadernes, segueix el recorregut del riu Llierca i la riera de Sant Aniol fins a l'espectacular salt del Brull, passant per una de les ermites més emblemàtiques de la comarca, Sant Aniol d'Aguja. En definitiva, us garantim una caminada divertida, enmig d'un entorn natural excepcional i, si la feu a l'estiu, la possibilitat de banyar-vos en gorgues amb una aigua tan cristal·lina com pensàveu que ja no en quedava.

El punt de partida de la caminada l'establim a Sadernes. Per accedir-hi cal que ens dirigim a Montagut i allà agafem una carretereta que mor precisament en aquest indret. Poc abans d'arribar-hi, però, val la pena no perdre's el fantàstic pont romànic de Llierca, aixecat uns 28 metres per sobre de les aigües del riu i perfectament integrat a la roca. Un cop a Sadernes podem aparcar al pàrquing que hi ha al costat de l'església romànica de Santa Cecília (s. XII). Comencem a caminar per la pista forestal i a uns 200 m trobem una altra zona d'aparcament i un punt d'informació. A partir d'aquí, durant l'estiu, una barrera impedeix el trànsit de vehicles motoritzats durant el dia, cosa que s'ha d'agrair pels nombrosos excursionistes que visiten la zona en aquesta època.

Travessem la barrera i seguim la pista forestal, sempre amb el llit del Llierca en paral·lel. La trajectòria que prenem ja ens fa endevinar que el camí discorrerà entre parets de muntanya a banda i banda, que s'aniran estrenyent a mesura que avancem, entrant en una vall abrupta i profunda. És freqüent trobar aficionats a l'escalada en plena activitat, penjats per algunes parets de roca vertical a tocar de la pista.

Passat el primer km a l'esquerra, veurem un corriol que baixa cap al riu amb un rètol que indica el pont d'en Valentí, un petit pont romànic d'una sola volta, just al costat de l'antic Hostal de Ca la Bruta o de les Mosques. Aquest és un sender alternatiu que ens portaria a Talaixà i Sant Aniol. Nosaltres, després de visitar el pont, tornem a la pista principal. Arribarem més endavant a una bifurcació de pistes; agafarem la de l'esquerra, barrada per una cadena. La de la dreta ens duria a la vall de Riu - Mare de Déu de les Agulles.

Val a dir que pràcticament a totes les bifurcacions que poden portar a confusió hem trobat senyalització vertical que ens indica el camí cap a Sant Aniol, a més de marques pintades, i és molt improbable que us perdeu.



Església de Santa Cecília



Pont de Valentí



## Senderisme: de Sadernes al salt del Brull

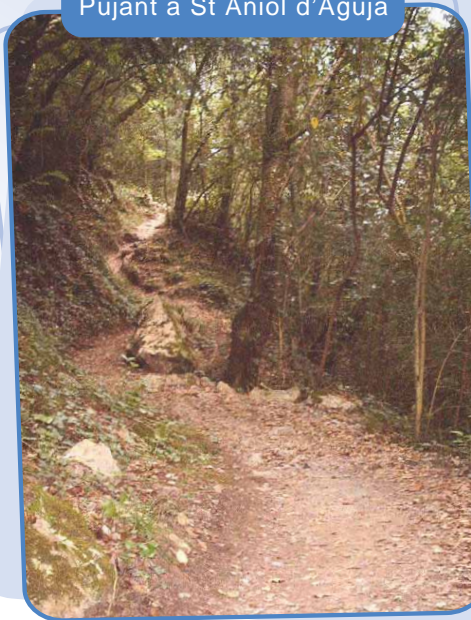
### FITXA TÈCNICA

<b>Distància</b>	15 km.
<b>Desnivell acumulat</b>	400 m.
<b>Punts d'aigua</b>	Font de Sant Aniol
<b>Dificultat</b>	Baixa, excepte en algun pas del riu
<b>Època recomanable</b>	Tot l'any, però en època de pluges podem tenir problemes per travessar el riu en algun punt
<b>Durada</b>	5 h
<b>Cartografia</b>	Mapa 1:25.000 Alta Garrotxa, ed. Alpina

Seguim el camí fins que, un cop recorreguts més de 3 km des de la sortida, i poc després de deixar un petit aparcament a mà dreta, una tanca per al bestiar ens impedeix el pas. Just a la dreta agafem un corriol que ens indica cap a Sant Aniol. Pocs metres després ens trobem a la resclosa del Gomarell, punt de captació d'aigua per als pobles veïns, on no és recomanable banyar-nos (ho podem fer riera amunt en llocs molt millors), però sí que hi podem veure fàcilment diverses classes de peixos, especialment bagres i barbs de muntanya.

Un cop arribats a la resclosa, haurem de travessar per primera vegada el riu i continuar pujant tenint la riera a la nostra esquerra. Per cert, a partir d'aquest punt deixa de ser el Llierca i passa a anomenar-se riera de Sant Aniol. Ara tot el recorregut que ens queda fins al salt del Brull transcorre per senders, sempre paral·lels a la riera.

Pujant a St Aniol d'Aguja



### MOU-TE 03 L'ESCAPADA

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

09



Mai més veuràs  
el Ter amb  
els mateixos ulls



## Descens fluvial amb caiac pel riu Ter

Descobreix un entorn natural únic gaudint d'un recorregut pel riu Ter amb els amics. Deixa't seduir pels seus paisatges insòlits de naturalesa poc alterada. (La conca del Ter ha estat inclosa dins del projecte Life-Natura i qualificada com a **Lloc d'Importància Comunitària (LIC)** i està incorporada a la **Xarxa Natura 2000**.

Tel. 662 15 94 69 [info@kayakdelter.com](mailto:info@kayakdelter.com) [www.kayakdelter.com](http://www.kayakdelter.com)

### PREUS ESPECIALS PER ESTUDIANTS



#### DESCENS TURÍSTIC DE COLOMERS A VERGES:

- . Distància: 7.5km
- . Durada: entre 1.5 i 3h
- . Equipament necessari: roba de bany, gorra, samarreta i calçat apropiat pel riu.

#### TARIFES:

- . Adults: 20€
- . Nens menors de 12 anys: 10€
- . Jubilats de menys de 75 anys: 15€

#### SORTIDES:

- . Setembre: obert cada dia.
- . A partir d'octubre, obert caps de setmana solejats.
- . De dilluns a diumenge reserves fetes només pels estudiants de la UdG. Consultar horaris.
- . IMPRESCINDIBLE SABER NADAR.

**AJUDEM A TOTS AQUELLS ESTUDIANTS QUE NECESSITIN FER UN TREBALL EN EL RIU.**

## Senderisme: de Sadernes al salt del Brull

L'espai més obert del qual hem partit ara s'estreny com si fos un embut de roca. Només l'erosió de l'aigua ha estat capaç de crear un paratge tant agrest i salvatge, esculpint la roca calcària blanquinosa, que ens deixa multitud de formes arrodonides al llarg de tot el curs.

Certament és un plaer tenir gairebé sempre a la vista la riera mentre seguim el sender vers Sant Aniol. Gaudirem de la seva diversa morfologia, alternant desnivells que fan córrer l'aigua amb força entre les roques amb zones més planeres que han possibilitat la formació de gorgues amb aigües no gaire profundes i tranquil·les.

**CAN GARRIGA**  
Paintball

**Paintball Can Garriga**

**Camp i Tenda a la Costa Brava**

Des de 1994 com a camp exclusiu de Paintball amb més de 15ha de joc, en una finca rodejada de bosc de pi i suredes, a 5km de Tossa de Mar, i a 5min. de la Platja.

**Un Total de 4 Camps de Joc:**

- 2 de bosc
- 2 de obstacles amb laberint i casetes

**Instal·lacions:**

Recepció - Vestuaris amb Dutxes  
Lavabos - Botiga de Paintball - Bar Restaurant

**Organització de Tornejos:**

Lliga Catalana de Paintball - [www.lligacatalanadepaintball.com](http://www.lligacatalanadepaintball.com)  
Lliga nacional de Paintball ( [www.sppl.es](http://www.sppl.es) )  
Opens - [www.opencangarriga.com](http://www.opencangarriga.com)  
També disposem de 2 camps de competició amb infables

**www.cangarriga.com**  
**T. 609 100 522**

**obert tot l'any!**

**AVENTURA  
ADRENALINA  
DIVERSIÓ**



Pont penjant

Des del Gomarell, només 2 km ens separen de Sant Aniol d'Aguja. Abans d'arribar-hi, però, caldrà tornar a travessar la riera a la gorga d'en Citró, però aquesta vegada no caldrà mullar-nos els peus: podrem travessar un magnífic pont penjant de fusta construït recentment. Més endavant, ja molt a prop de Sant Aniol, trobem una cruïlla, perfectament indicada. El camí de més a la dreta porta al Bassegoda i Albanyà (GR 11). Tampoc no hem d'agafar el de més a l'esquerra, que baixa cap al riu, sinó el que queda al mig d'ambdós, que puja lleugerament. De tota manera, està molt ben indicat.

Un cop arribats a la vall reclosa de Sant Aniol d'Aguja, a 571 m d'altura, podem admirar la seva petita església, edifici romànic d'una sola nau amb volta de canó i absis semicircular amb arcuacions llombardes.

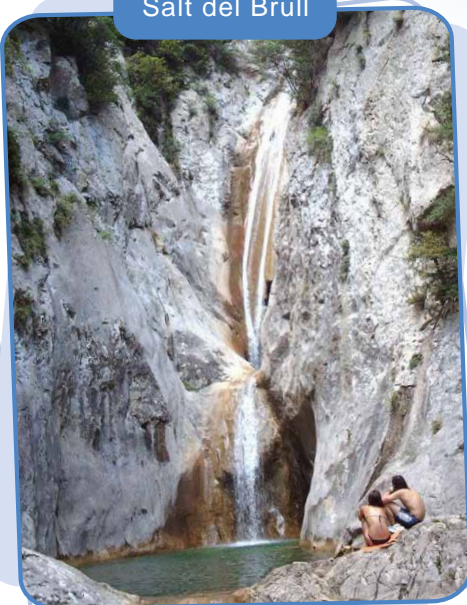
Va ser fundat per monjos benedictins que van fugir de Santa Maria d'Arles, arran de l'assalt dels normands l'any 859, que van trobar la seguretat que buscaven en aquest lloc recòndit i de difícil accés (no hi ha cap pista forestal que hi arribi, cal fer-ho per petits senders). Sota la capella es pot accedir a una cripta excavada a la roca calcària, anomenada cova de l'Abat.



## Senderisme: de Sadernes al salt del Brull

Així doncs, ens trobem davant d'una de les capelles més antigues de la comarca. També és de les més emblemàtiques per la seva història i simbologia. A més de ser fundada per francesos, Sant Aniol ha continuat unint les gents de la comarca d'ambdós costats de la frontera. De fet, la frontera no ha aconseguit separar, ni tan sols aigualir, el vincle d'aquesta ermita amb els habitants de l'Alta Garrotxa i el Vallespir, units per l'amor a un mateix territori i per una cultura i una llengua comunes. En aquesta petita vall s'han viscut multitud de boniques històries, com la celebració de l'Aplec o les vetllades dels excursionistes que pernoctaven al vell refugi del muntanya del Centre Excursionista de Banyoles (ara en ruïnes), aprofitat durant la dictadura per parlar i discutir sobre nous models socials i polítics amb total llibertat amb els companys francesos. Resultava paradoxal que es trobessin tan a prop físicament però tan lluny en tantes altres coses.

Salt del Brull



Per cert, l'Aplec de Sant Aniol, també anomenat Aplec dels Francesos, es continua celebrant el diumenge de Pasqua Granada. Una doble peregrinació, des de Sadernes i des de Sant Llorenç de Cerdans, continua agermanant els catalans del Vallespir i la Garrotxa en una festa litúrgica i també festiva, amb concerts, grallers, cercaviles, etc.

Després d'aquest petit parèntesi històric i cultural, tornem a posar-nos en marxa, no sense abans haver fet un glop d'aigua fresca de la font de Sant Aniol. Just darrere la font surten dos camins, ben indicats. El que puja per la dreta és el que ens portarà, en 15 minuts, al salt del Brull.

El corriol sembla morir just sobre el gorg Blau, sens dubte la millor bassa per banyar-s'hi, per les seves dimensions i profunditat, tot i que l'accés no és gaire fàcil. Hem de seguir paral·lels a la riera, travessar una petita tartera i una zona d'arrels un pèl complicada i de seguida ens trobem a la riera. A partir d'aquí amb prou feines hi ha camí i hem d'anar per on podem, per sobre de les pedres de vegades, fins a arribar, al cap d'uns 200 metres, al salt del Brull, tot i que no el veurem fins que no el tinguem ben bé al davant. És un lloc espectacular, un salt d'aigua de més de 30 m d'altura per una roca blanca calcària desgastada i una bassa on també ens podem banyar. De postal.

Us hem de confessar que una de les coses més impressionants d'aquesta ruta és la puresa i transparència de les aigües de la riera (bé, transparència si t'hi acostes). L'aigua totalment cristal·lina et permet veure clarament el fons del riu i els peixos. Però, si te la mires de certa distància, l'aigua adopta una coloració preciosa, amb una àmplia gamma de verds i blaus, depenent de les zones del riu i de la llum del dia. Francament, avui dia costa gaudir d'un entorn natural amb unes aigües tan netes, llevat que la busquem a l'alta muntanya.

La tornada la podem fer pel mateix camí (opció més fàcil) o bé podem fer una variant, una mica més llarga (un parell de km més), pel salt de la Núvia. Aquest camí té algun pas complicat per una cinglera que pot provocar algun problema si patiu vertigen. Si us hi atreviu heu d'agafar el camí que surt a mà esquerra de la font de Sant Aniol, direcció Talaixà i salt de la Núvia (també està indicat). Aquest darrer indret és un fantàstic mirador natural amb grans panoràmiques de la riera i els plans de la Muntada. Cal seguir pujant fins a trobar una bifurcació: el sender de la dreta aniria cap a Talaixà i el de l'esquerra és el que ens baixaria cap a la Muntada i ens portaria, després de diverses ziga-zagues, fins a la resclosa de Gomarell. Des d'aquí cal refer el camí de l'anada.

### A INTERNET

Ruta Sadernes - St. Aniol  
Turisme de La Garrotxa



# Exercici físic saludable

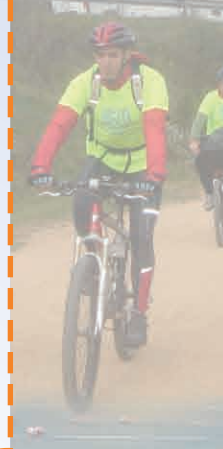
Estracte de la *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut de la Generalitat de Catalunya*, editada el setembre de 2007 conjuntament per la Conselleria de Salut i la Secretaria General de l'Esport.

## Beneficis de l'activitat i l'exercici físics

Les persones sedentàries milloren el seu estat de salut encara que no arribin, al principi, a complir les pautes recomanables. De totes maneres, existeix un consens internacional sobre la quantitat mínima d'activitat física que cal practicar per obtenir una millora de la salut i prevenir la malaltia. Aquesta quantitat correspon a aquella activitat física que suma una despesa calòrica diària mínima de 150 kcal o una despesa calòrica setmanal mínima de 1.000 kcal, que equival a fer, com a mínim, 30 minuts d'activitat física d'intensitat moderada durant 5 o més dies a la setmana.

Aquesta recomanació és vàlida per a adults i persones de més de 65 anys, però és insuficient per a infants i adolescents. El fet que els adults duguin aquesta quantitat d'activitat física n'optimitza l'impacte sobre la seva salut i a la vegada en minimitza el risc de lesions i complicacions. Altres unitats que també cal considerar poden ser el nombre de passes recomanades (entre 8.000-10.000 diàries).

Els beneficis per a la salut depenen del tipus d'activitat que es practica, no s'obté el mateix resultat si es treballa la resistència cardiorespiratòria que si es treballa la flexibilitat. Alguns dels beneficis són immediats, com ara una sensació de benestar en acabar una única sessió d'exercici, i d'altres s'obtenen només amb la constància, com ara la disminució del risc de mort per malaltia coronària. Si es deixa de practicar l'exercici de manera regular es van perdent aquests efectes positius, per tant, cal mantenir-se actiu sempre.



MOU-TE 03 SALUT

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

12



# Gimnàs Girona

LA MILLOR MOGUDA ESPORTIVA...

Preus especials pels socis del Servei d'Esports/Universitaris

## 30€/mes

Vine, t'esperem al Passeig d'Olot, 1  
Al costat de la Plaça d'Europa

[www.gimnasgirona.com](http://www.gimnasgirona.com)

MATRÍCULA GRATUÏTA!

## Exercici físic saludable

Els efectes més estudiats són els produïts per les activitats aeròbiques d'intensitat moderada i són els següents:

- > Les persones físicament actives viuen més anys que les sedentàries i amb millor qualitat de vida.
- > Amb l'exercici físic es redueix la possibilitat de patir un infart de miocardi o cerebral, osteoporosi, diabetis tipus 2, hipertensió arterial, augment del colesterol sanguini, excés de pes o càncer de còlon.
- > L'exercici físic ens pot ajudar a abandonar el consum de tabac, de drogues o d'alcohol.
- > La pràctica d'exercici físic millora l'humor (costa més deprimir-se) i ajuda a veure la vida amb més optimisme.
- > L'exercici físic ajuda a dormir millor, fer més bones digestions i mantenir un hàbit intestinal adequat.
- > L'exercici físic regular manté entrenats els músculs per a totes les AVD, la qual cosa ajuda a evitar dolors musculars, articulars i ossis, a controlar millor l'osteoporosi i l'aparició de varices i les molèsties que comporten.
- > Una forma física saludable ens permet tolerar millor les temperatures extremes, fred i calor, i el dolor. També ens capacita per fer més feina, rendir més en la nostra activitat professional, en els nostres estudis i fins i tot en les nostres diversions.
- > L'exercici físic regular és una de les eines més idònies per assolir la millor qualitat de vida possible en cada edat i circumstància.

### Consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic

**Escollir una activitat agradable i adequada.** És tracta d'escollir aquella activitat que més agradi i que sigui realista en funció de l'edat i del nivell de condició física de cada persona. En general, caminar és una bona opció per a la majoria de persones.

**Establir objectius realistes.** Es tracta d'establir objectius assolibles. Cal recordar que els objectius s'assoleixen a llarg termini i que sempre cal començar l'exercici a molt baixa intensitat i anar-ne incrementant progressivament primer el volum i després la intensitat.

**Tenir constància.** Cal ser regular en la pràctica de l'exercici físic i, si és possible, destinar una o més sessions diàries a la realització d'aquesta activitat. Podem sortir a caminar cada dia.

**Determinar la quantitat d'exercici físic que cal fer.** El mínim recomanable és de 30 minuts al dia, d'intensitat moderada, que no cal que siguin seguits: pot ser el sumatori de petites activitats, durant cinc o més dies a la setmana. Hem d'entendre que en el transcurs del temps anirem incrementant la durada de realització de l'activitat.

**Fer activitats en grup.** Si fem una activitat en grup és més fàcil evitar els abandonaments i de segur que és més divertida ja que ens permet relacionar-nos amb altres companys. Sortir a caminar en grup fa que l'activitat sigui més tolerable i ajuda a arrencar aquell dia que costa més.

**Fer una autoavaluació.** És important que un mateix sigui capaç de reconèixer els seus progressos. No es tracta d'una competició sinó d'un reconeixement que fa el propi cos a la tasca ben feta (puc caminar més estona, més metres en el mateix temps, tinc la sensació que em canso menys...).

**Escollir la roba i el calçat.** Per fer exercici físic s'ha de dur roba i sabates còmodes. És important triar el calçat més adequat. Cal recordar que si fa molt sol s'ha de dur un barret o una gorra i ulleres per protegir-nos del sol, i si cal, posar-se crema solar.

**Tenir precaució.** Per mantenir una hidratació correcta cal dur sempre una ampolleta d'aigua. Si algun dia estem especialment cansats, hem de reposar i si el cansament persisteix, hem de consultar el metge. No és aconsellable fer una activitat molt esgotadora.

**Seguir un ordre.** Cal començar i acabar cada sessió de manera progressiva respectant l'escalfament del principi i el refredament del final. Això farà que el nostre organisme es posi a punt tant per iniciar com per finalitzar l'activitat i així prevenir possibles lesions.

**Aclarir els dubtes.** Davant de qualsevol situació que pugui plantejar el mínim dubte, cal adreçar-se als professionals de l'exercici físic i de la salut.

### PER SABER-NE MÉS

Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut de Generalitat de Catalunya (pdf)



## Estiu 2008

### TENNIS

#### OPEN DE TENNIS

1a fase: 24 jugadors en sis grups de 4, entre juny i juliol.  
Fase final: quadre d'eliminació directa.

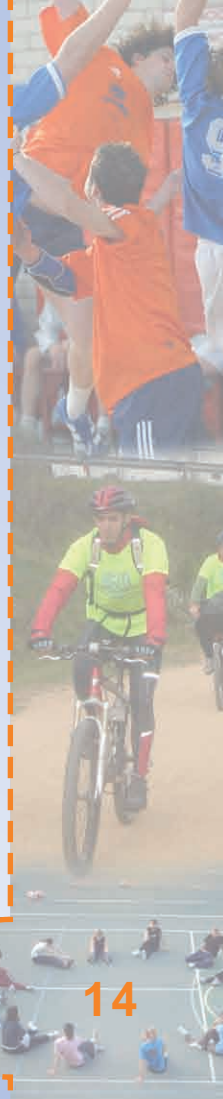
Guanyador:  
**Jordi Bras**

Finalista:  
**Joel Denamur**

Semifinalistes:  
**Mathieu Saint-Paul**  
**Eduard Rodríguez.**



Jordi Bras



### MOU-TE 03 COMPETICIONS



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

14

UdG  
Esports

## FES-TE SOCI PER NOMÉS 25€

Fes-te'n via web a [www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)  
i vine a recollir, avui mateix, el carnet

I gaudeix fins el 30 de setembre de 2009 de:

La zona esportiva del campus de Montilivi  
Preus especials en totes les activitats del Servei d'Esports  
Importants descomptes en diversos serveis i instal·lacions esportives

També es poden fer socis, per 30€:

Els familiars dels socis en 1r grau: parella, pares, fills i germans  
Els llicenciats, diplomats i doctorats a la Universitat de Girona



972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

## Estiu 2008

### FUTBOL 7

#### MASTERS FUTBOL 7

15 equips

Guanyador: **Acaballu**

> 8 partits guanyats, 2 empats i cap derrota. Formava part de l'equip el "pichichi" de la lliga, **Antonio Escuin**, amb 21 gols marcats.

Segon classificat: **Cascos Blaus**

Tercer: **Passats de Voltes**



### BÀSQUET

#### LLIGA D'ESTIU DE BÀSQUET 3X3

9 equips

Guanyador: **Los Pomelos**

Finalista: **Sporting de Girona**

Semifinalistes: **Olestars**  
**Mandarina Mecànica"**



Los Pomelos



### MOU-TE 03 COMPETICIONS

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

15

# TRAFACH

cl de Salt, 25, Girona  
972 40 60 67

## Bikes

Estudiants UDG fins

15% DTE



Equipa't de Bici



Dona



TREK

GIANT



YETI

[www.motostrafach.com](http://www.motostrafach.com)

# L'Agenda

**A partir del 16 de setembre** > Inscripció als crèdits de lliure elecció.

**Del 22 de setembre al 6 d'octubre** > Entrenaments de les Seleccions de la UdG: Rugbi masculí i femení, Futbol Sala masculí i femení, Bàsquet masculí i femení, Futbol 11, Futbol 7 femení, Hoquei patins, Handbol masculí i femení, Waterpolo i Voleibol masculí.

**Del 22 de setembre al 9 de desembre** > Màsters de Tardor 2008.

**Dilluns 6 d'octubre 12h** > Inauguració de les pistes de Pàdel.

**Del 6 a l'11 d'octubre** > Setmana del Pàdel a la UdG.

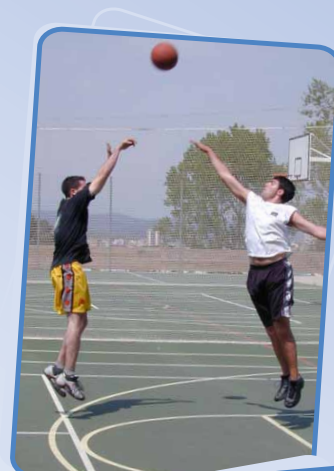
**A partir del 8 d'octubre** > Pràctiques complementàries del programa de crèdits de lliure elecció

**Del 20 al 23 d'octubre** > Copa Sant Narcís: Futbol 7, Futbol Sala, Vòlei 4x4, Tennis Taula, Tennis, Basquet 3x3, Concurs de Triples, Rugbi 7, Escacs i Tir amb Arc.

**A partir del 27 d'octubre** > Campionats de Catalunya Universitaris.

**A partir del 3 de novembre** > Campionats de la UdG: Futbol Sala, Futbol 7, Concurs de Triples, Volei 4, Volei Gespa, Futvolei, Escacs, Tennis, Tennis Taula, Pàdel, Pitch&Putt, BTT i Rugbi a 7.

**De l'11 al 13 de novembre** > Primera setmana de conferències del Bloc Teòric, del programa de Crèdits de Lliure Elecció.



MOU-TE 03 L'AGENDA

972 41 80 60

[www.udg.edu/esports](http://www.udg.edu/esports)

[esports@udg.edu](mailto:esports@udg.edu)

16

**FINQUES CATALUNYA**



Pl. Marquès de Camps, 17 - GIRONA

[www.finquescatalunya.cat](http://www.finquescatalunya.cat)

972 219 758

[info@finquescatalunya.com](mailto:info@finquescatalunya.com)

Zona		Hab.	Preu €	Ref.
Taialà	C/ Camps Massa	1	500	19544
Barri Vell	C/ Sant Josep	1	550	19399
Devesa	C/ Ramon Turo	2	590	19821
Sant Narcís	Santiago Russinyol	1	590	19673
Centre	Zona Carrer Nou	1	600	19596
Devesa	C/ Cerverí	3	600	18956
Sant Narcís	Mare de Deu del Remei	3	600	19460
Barri Vell	C/ Palafrugell	2	650	18738
Barri Vell	Pedret	3	650	19591
Centre	Molt Iluminós	2	650	17404
Eixample	Creu	3	650	19621
Sant Narcís	C/Santander	2	650	19499
Vista Alegre	Taquigraf Marti	2	650	19671
Centre	Pl. Poeta Marquina	3	700	19542
Eixample	Cardenal Margarit	3	700	19627

Zona		Hab.	Preu €	Ref.
Eixample	Creu	3	700	19754
Santa Eugènia	Puigmal	4	700	19423
Sant Narcís	Av. Sant Narcís	3	720	19790
Centre	C/ Creu	3	750	19661
Maristes	Rovira i Virgili	2	750	19634
Sant Narcís	C/ Pere Compte	2	790	19571
Barri Vell	C/ Força	5	850	19650
Centre	C/ Nou	4	850	19723
Químics	C/ Migdia	3	850	19633
Creu de Palau	Ptge. Romani	4	900	19798
Sant Narcís	C/ Empuries	3	900	19486
Sant Narcís	C/ Tarragona	4	900	19646
Creu de Palau	Ptge. Farigola	4	960	19807
Santa Eugènia	Pl. Santa Eugènia	4	960	19744
Salt	C/ Procesó	3	700	17882